



宮城県立西多賀支援学校  
保健室  
2020/12/21

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとってどんな一年だったでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。しかし、こういう状況だからこそ、家族と過ごす時間の大切さや、「当たり前」だと思っていたことがそうではないと気づくことができるなど、見方を変えればプラスなこともあったと思います。

『終わりよければすべてよし！』 来年がさらにいい一年になるよう、しっかり締めくくりましょう♪



今日は **冬至** です☆ 一年で一番昼間が短く、夜が長い冬至は、昔ながらの習わしがあります。

### \* ゆず湯で風邪知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入ると風邪をひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



### \* 「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べること。特に「ん」が2つつく南<sup>なん</sup>瓜（かぼちゃ）、にんじん、れんこんなどはより運氣が上がると言われています。

**冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。でも、冬の寒さはここからが本番ですね。体調管理に十分気をつけて、寒い冬を乗り越えましょう！！**

## 服装で体温調節をしましょう

“寒さ対策”という、厚着をしたり暖房に頼ったりしてしまいがちですが、気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを心がけましょう。

### ① 下着を着る

体温を逃さず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。

### ② 上手に重ね着を

厚手の長袖や保温性のあるセーター、風を通しにくいジャンパーなど素材を生かした重ね着を。

### ③ 室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーを脱ぎましょう。

**冬休みはクリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。楽しく過ごせるよう、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。**

